

カレーライス（幼児5人分）

《材料》

ごはん	炊く
油	小さじ1
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
豚肉(鶏肉)	100g
玉ねぎ	100g
人参	50g
じゃが芋	100g
しめじ	30g

《調味料》

中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩	5g
イチゴジャム	小さじ1
はちみつ	小さじ1
しょう油	少々
鶏がらスープ	600cc

《最後》

豆乳	90cc
----	------

《ルー》

油	40g
小麦粉	60g
カレー粉	3g

<切り方>《作り方》

- ①玉ねぎを20g程度、薄くスライスし、あめ色になるまで炒める。
- ②①と同時に、《ルー》の小麦粉、油、を合わせて焦がさないように弱火で炒めていく。
- ※この時、茶色になるまでゆっくり火にかける。
色がついてきたら、カレー粉を加えて、液状から少し固まるまでゆっくりと炒める。炒め終わったら火を止めておく。
- ③しょうが、にんにくを炒め、油に香りを移したら肉、にんじん玉ねぎ、しめじの順で炒めて、軽く火を入れたら鶏がらスープを加えて、じっくりと煮込んでいく。
- ④にんじんに火が入ったら、じゃが芋を加えて、《調味料》を加える。
- ⑤ひと煮立ちさせたら、②のルーを温め直し、ルーと具の両方が沸騰した状態で具のほうに少しずつルーを加えていく。
- ※この時、良く混ぜてルーの塊が残らないようにする
完全に溶けたら、最後に豆乳(牛乳でも可)を加えて完成。